



EIN SEMINAR WOCHENENDE

## Wege aus dem Stress



MIT VIEL YOGA UND ENTSPANNUNG

### Wege aus dem Stress – Lösung und Entspannung finden **Aktives, individuelles Stressmanagement**

Datum: 4. bis 6. Mai 2018 oder 14. bis 16. September 2018

**Ankommen und Kennenlernen:** Freitag um 14:00 Uhr – **Abschluss:** Sonntag um 13:00 Uhr

Du wirst in unseren Workshops herausfinden, was Stress in Wahrheit bei dir auslöst und wie du diesen bewältigen kannst. Mit entspannenden Yoga Übungen, vitaler Kost und Zeit zum Relaxen kannst du so richtig loslassen und mit neuen Impulsen und Energie zurück in den Alltag gehen.

In den saftigen Wiesen des Salzburger Landes, im liebevoll geführten **Kranzbichlhof in Bad Dürrnberg** (bei Hallein), gönnst du dir ein Wochenende zur Verbesserung deiner mentalen Stressbewältigung und Entspannung.

In unserer schnelllebigen Zeit sind wir auf vielen verschiedenen Ebenen gefordert und fühlen uns häufig durch Stress belastet. Wer einem hohen Stresslevel ausgesetzt ist, sollte lernen, dessen Ursachen zu erkennen, zu reduzieren - und für Ausgleich im Alltag zu sorgen. Dadurch lassen sich frühzeitig etwaige Folgeerscheinungen verhindern.

**Worin unterscheidet sich dieses Seminarwochenende von anderen?**

Wir verbinden in einem ganzheitlichen Konzept das Beste aus mentalem Coaching – um individuelle,

langfristige, wirklich funktionierende Lösungen mit dir zu finden – verbunden mit Entspannung aus Yoga und Achtsamkeitslehre für tiefwirkende Erholung, um dieses Wochenende abzurunden.

### **Was erwartet dich?**

In **kurzweiligen Workshops** wirst du deine eigenen Auslöser für Stress erkennen und persönliche Lösungsstrategien erarbeiten – denn nur du kannst entscheiden, was für dein Leben passend ist. Auf dem Weg wirst du umsichtig und einfühlsam von den beiden erfahrenen **Stress-Expertinnen Ute Zischinsky und Maria Auinger** begleitet.

Morgens und abends erholst du dich bei **Yoga und Achtsamkeit**: Hier kann jeder mitmachen - sowohl interessierte Neulinge als auch Erfahrene. Du lernst unterschiedliche Methoden zur Entspannung und Regeneration kennen und nimmst neue Erfahrungen mit nach Hause. Der Körper wird sanft gedehnt, Kraft und Energie aufgebaut. Atem- und Achtsamkeitsübungen unterstützen dich dabei.

### **Wer leitet dich durch das Wochenende?**

**Ute Zischinsky – Yoga-Lehrerin, Expertin für Stressmanagement und Burnout Prävention, Coach und Unternehmensberaterin ([www.diecoach.eu](http://www.diecoach.eu))**

**Maria Auinger – Diplom-Lebensberaterin, Expertin für Stressmanagement und Burnout Prävention, Trainerin ([www.entfaltetedeinleben.at](http://www.entfaltetedeinleben.at))**

### **Wo kommst du zur Erholung?**

**Der Kranzbichlhof ([www.kranzbichlhof.net](http://www.kranzbichlhof.net))** ist ein **liebevoll geführtes 4-Sterne Hotel**, das die Idee eines gesunden und ganzheitlichen Angebots für seine Gäste lebt. Hier findest du Entspannung, Ruhe, Freundlichkeit, klare Bergluft und Kraftplätze auf dem Sonnenplateau Bad Dürrenberg. Hausgemachte leichte Natur- und Ayurvedische Küche trifft hier auf schmackhafte, heimische Traditionsgerichte.

### **Dein Benefit – im Seminarpreis enthalten:**

- & **3 Workshops zum Thema Stressmanagement**
- & **4 x Yoga- und Achtsamkeitseinheiten**
- & **Seminarunterlagen zum Mitnehmen**
- & **Individuelle Betreuung und Begleitung**
- & **Erkennen deiner Frühwarnsysteme**
- & **Kurzfristige Techniken zur Stressbewältigung**
- & **Langfristige Lösungen, die funktionieren**
- & **Freie Zeit für Sauna, Massage, Ruhen oder um die Natur zu genießen**

**Seminarpreis:** € 289,- pro Person – Bring jemanden mit und ihr zahlt nur € 259,- pro Person

**Buchbar hier:** [www.diecoach.eu](http://www.diecoach.eu) / [uz@diecoach.eu](mailto:uz@diecoach.eu) oder

[www.entfaltetedeinleben.at](http://www.entfaltetedeinleben.at) / [auinger@entfaltetedeinleben.at](mailto:auinger@entfaltetedeinleben.at)

**Deine Zimmerbuchung:** (EZ oder DZ, incl. Frühstück und Abendessen) nimmst du bitte direkt im Hotel vor: [info@kranzbichlhof.net](mailto:info@kranzbichlhof.net); [www.kranzbichlhof.net](http://www.kranzbichlhof.net) - so kannst du deine Bedürfnisse am besten abdecken.

**Zusatzangebot:** Ayurveda Massagen für den vollen Entspannungsgenuss können im Hotel zusätzlich gebucht werden.

**Teilnehmerzahl:** 10 - 20 Personen